

きんぴらごぼう

材料 (5人分)		作 り 方
ごぼう	1本	① ごぼうは皮をむき、ささがきにし、水にさらしあくぬきをする。 ② にんじんは皮をむき、せん切りにする。 ③ 糸こんにゃくは塩でもみ、ざく切りにする。 ④ さつまあげは小口切りにしておく。 ⑤ いんげんはゆで、小口切りにしておく。 ⑥ 白ごまは炒って、粗くすっておく。 ⑦ 鍋にサラダ油を熱し、①②③の材料を炒め、さとう、しょうゆ、酒を加え炒り煮をし、材料がやわらかくなったら、仕上げにいんげんとごま油を入れ、白ごまを加える。
さつまあげ	1枚	
にんじん	1/3本	
糸こんにゃく	50g	
いんげん	30g	
白ごま	大さじ1	
サラダ油	小さじ1	
さとう	大さじ1	
しょうゆ	大さじ2	
酒	大さじ1	
ごま油	小さじ1	



海藻サラダ

材料 (5人分)		作 り 方
焼豚	50g	① 焼豚は短冊切り、キャベツはせん切り、きゅうりは小口切りにしておく。 ② 海藻サラダを水で戻しておく。 ③ ②の海藻サラダをざるに上げ、水気を切っておく。 ④ ドレッシング用の白ごまを炒って、荒くすっておく。 ⑤ ドレッシングの材料を合わせる。 (豆板醤は好みに応じて、量を加減する) ⑥ 作ったドレッシングで材料をあえる。
海藻サラダ	10g	
キャベツ	100g	
きゅうり	1本	
(ドレッシング)		
酢	大さじ2	
しょうゆ	大さじ1.5	
みそ	小さじ0.5	
ごま油	小さじ1	
白ごま	小さじ1	
さとう	小さじ0.5	
豆板醤	少々	